



F C G 健康教室 4月 予定表



	朝 10:30~12:00	夜 18:15~19:45
4 (水)	お休みです!	
11 (水)	11:00スタート!  『上半身』 トレーニング (体操室)	 バドミントン (補助競技場)
18 (水)	 ソフトバレー (補助競技場)	 卓球 (補助競技場)
25 (水)	 卓球 (フェンシング)	 ソフトバレー (補助競技場)

★ 今月のお知らせ ★

16日(月)
定期点検日の為、
お休みです。



4月から一部、スタート時間が変更します!

体操【昼】は14時から、

水中体操【昼】は14時から、

水泳【昼】は14時30分からスタート!



☆プールでは水中体操と水泳を行っています!

水中体操【朝】 10:30~11:30 【昼】 14:00~14:30

水泳 【昼】 14:30~15:30 【夜】 19:00~20:00

☆準備体操・ストレッチ・ダンスは

2階体操室で行っています♪

【朝】 10:00~11:00

【昼】 14:00~15:00